

Interreg



Kofinanciert von
der Europäischen Union
Spolufinancováno
Evropskou unií

Sachsen – Tschechien | Česko – Sasko



PŘEDBĚŽNÝ KONCEPT HARMONOGRAMU SOUSTŘEDĚNÍ

PÁTEK 16.8.24

13:00 příjezd, ubytování

14:00 - 16:30 - seznámení s náplní soustředění, vzájemné seznámení obou účastníků projektu

16:30 – 18:00 – Tréninková jednotka společná oba účastníci projektu (hala Kurt-Helbig-Sporthalle dále KHS)

19:00 – večeře (Bistro/Sportbar KHS)

SOBOTA 17.08.24

8:00 – 8:30 - Snídaně, hygiena

10:00 – 11:30 - Tréninková jednotka společná oba účastníci projektu (hala KHS)

12:00 - Oběd (Bistro/Sportbar KHS)

13:00-14:15 - Polední klid

14:30 – 15:30 - Tréninková jednotka společná oba účastníci projektu (hala KHS nebo venkovní sportoviště – podle počasí)

15:30 – 16:30 - Přestávka, svačina...

16:30 – 18:00 - Tréninková jednotka společná oba účastníci projektu (hala KHS)

Poté GRILL event. BEACHHANDBALL aj. společný Teambuilding obou účastníků projektu

NEDELE 18.08.24

8:00 – 8:30 - Snídaně, hygiena

9:00 – 12:00 - Turnaj v házené dívek 2010/2011 (Zwickau, SV04 Oberlosa....hala KHS)

Cca 13:00 - Oběd (Bistro/Sportbar KHS)

14:00 – 16:30 Polední klid.....

16:30 – 18:00 - Tréninková jednotka společná oba účastníci projektu (hala KHS)

19:00 - Večeře (Bistro/Sportbar KHS)

PONDĚLÍ 19.08.24

8:00 – 8:30 - Snídaně, hygiena

10:00 – 11:30 - Regenerace, bazén, Teambuilding

12:00 - Oběd (Bistro/Sportbar KHS)

13:00-14:15 - Polední klid

14:30 – 15:30 - Tréninková jednotka společná oba účastníci projektu (Venkovní sportoviště nebo hala KHS?)

15:30- 16:30 - Přestávka, svačina.....

16:30-18:00 - Tréninková jednotka společná oba účastníci projektu (hala KHS)

19:00 – Večeře

ÚTERÝ 20.08.24

8:00-8:30 - Snídaně, hygiena

10:00-11:30 - Tréninková jednotka (hala KHS nebo venkovní sportoviště?)

12:00 - Oběd (Bistro/Sportbar KHS)

13:00-14:15. - Polední klid

14:30-15:30.- Tréninková jednotka nebo návštěva města aj. aktivity společně oba účastníci projektu

Svačina

16:30-18:00. - Tréninková jednotka společná oba účastníci projektu (hala KHS)

Večeře, Teambuilding event. LASER GAME společně oba účastníci projektu, ukončení

STŘEDA 21.08.24

8:30 – 10:00 - Snídaně, hygiena, balení věcí, úklid.....

10:00 - 11:30 - Tréninková jednotka (hala KHS nebo venkovní sportoviště?)

11:30 – 12:30 – testy z pravidel házené

13:00 oběd (Bistro/Sportbar KHS)

13:30 – 15:00 - vyhodnocení průběhu soustředění oba účastníci projektu

15:30 Odjezd zpět CZ

Interreg



Kofinanziert von
der Europäischen Union
Spolufinancováno
Evropskou unií

Sachsen – Tschechien | Česko – Sasko



VORLÄUFIGER ENTWURF DES CAMPPLANS

FREITAG 16.8.24

13:00 Ankunft, Unterkunft

14:00 - 16:30 - Einführung in das Camp, gegenseitiges Kennenlernen der beiden Teilnehmer

16:30 - 18:00 - Gemeinsame Trainingseinheit für beide Teilnehmer (Kurt-Helbig-Sporthalle, KHS)

19:00 - Abendessen (Bistro/Sportbar KHS)

SAMSTAG, 17.08.24

8:00 - 8:30 - Frühstück, Hygiene

10:00 - 11:30 - Gemeinsame Trainingseinheit der beiden Projektteilnehmer (KHS-Halle)

12:00 - Mittagessen (Bistro/Sportbar KHS)

13:00-14:15 - Mittagspause

14:30 - 15:30 - Gemeinsame Trainingseinheit beider Projektteilnehmer (KHS-Halle oder Außensportplatz - je nach Wetterlage)

15:30 - 16:30 - Pause, Imbiss...

16:30 - 18:00 - Gemeinsame Trainingseinheit beider Projektteilnehmer (KHS-Halle)

Anschließend GRILL-Event. BEACHHANDBALL etc. Gemeinsames Teambuilding der beiden Projektteilnehmer

SONNTAG 18.08.24

8:00 - 8:30 - Frühstück, Hygiene

9:00 - 12:00 - Handballturnier für Mädchen 2010/2011 (Zwickau, SV04 Oberlosa.... KHS-Halle)

Ca. 13:00 - Mittagessen (Bistro/Sportbar KHS)

14:00 - 16:30 Mittagspause.....

16:30 - 18:00 - Gemeinsame Trainingseinheit der beiden Projektteilnehmer (KHS-Halle)

19:00 - Abendessen (Bistro/Sportbar KHS)

MONTAG 19.08.24

8:00 - 8:30 - Frühstück, Hygiene

10:00 - 11:30 - Regeneration, Schwimmbad, Teambuilding

12:00 - Mittagessen (Bistro/Sportbar KHS)

13:00-14:15 - Mittagspause

14:30 - 15:30 - Gemeinsame Trainingseinheit der beiden Projektteilnehmer (Außensportplatz oder KHS-Halle?)

15:30- 16:30 - Pause, Imbiss.....

16:30-18:00 - Gemeinsame Trainingseinheit für beide Projektteilnehmer (KHS-Halle)

19:00 - Abendessen

DIENSTAG 20.08.24

8:00-8:30 - Frühstück, Hygiene

10:00-11:30 - Trainingseinheit (KHS-Halle oder Außensportplatz?)

12:00 - Mittagessen (KHS Bistro/Sportsbar)

13:00-14:15 - Mittagspause

14:30-15:30 - Trainingseinheit oder Stadtbesichtigung etc. Gemeinsame Aktivitäten der beiden Projektteilnehmer

Imbiss

16:30-18:00 - Gemeinsame Trainingseinheit beider Projektteilnehmer (KHS-Halle)

Abendessen, Teambuilding-Veranstaltung. LASER GAME gemeinsam von beiden Projektteilnehmern, Abschluss

MITTWOCH 21.08.24

8:30 - 10:00 - Frühstück, Hygiene, Packen, Reinigung.....

10:00 - 11:30 - Trainingseinheit (KHS-Halle oder Außensportplatz?)

11:30 - 12:30 - Tests der Handballregeln

13:00 Mittagessen (KHS Bistro/Sportbar)

13:30 - 15:00 - Auswertung des Trainingslagers durch beide Teilnehmer

15:30 Uhr Abfahrt zurück nach CZ